

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:03:05**
RITMO PROMEDIO **0:04:20**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:25	0:04:25	1	22	0:04:20	1:36:40	22
2	0:04:25	0:08:50	2	23	0:04:15	1:40:55	23
3	0:04:25	0:13:15	3	24	0:04:10	1:45:05	24
4	0:04:20	0:17:35	4	25	0:04:20	1:49:25	25
5	0:04:20	0:21:55	5	26	0:04:20	1:53:45	26
6	0:04:25	0:26:20	6	27	0:04:20	1:58:05	27
7	0:04:25	0:30:45	7	28	0:04:15	2:02:20	28
8	0:04:25	0:35:10	8	29	0:04:15	2:06:35	29
9	0:04:25	0:39:35	9	30	0:04:20	2:10:55	30
10	0:04:25	0:44:00	10	31	0:04:20	2:15:15	31
11	0:04:25	0:48:25	11	32	0:04:15	2:19:30	32
12	0:04:20	0:52:45	12	33	0:04:15	2:23:45	33
13	0:04:20	0:57:05	13	34	0:04:15	2:28:00	34
14	0:04:20	1:01:25	14	35	0:04:15	2:32:15	35
15	0:04:20	1:05:45	15	36	0:04:20	2:36:35	36
16	0:04:20	1:10:05	16	37	0:04:15	2:40:50	37
17	0:04:20	1:14:25	17	38	0:04:15	2:45:05	38
18	0:04:25	1:18:50	18	39	0:04:25	2:49:30	39
19	0:04:30	1:23:20	19	40	0:04:25	2:53:55	40
20	0:04:30	1:27:50	20	41	0:04:20	2:58:15	41
21	0:04:30	1:32:20	21	42	0:04:20	3:02:35	42
				42.2	0:00:30	3:03:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:32:20
Segundos 21km	1:30:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:24
Segundos 21km	0:04:18

Ajuste 200m (42.2km) **3:03:05**
Ritmo Promedio Total **0:04:20**